

1月の献立表

令和元年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 1人1食分-Kcal たんぱく質g
				赤：おもに体をつくるもとになる食品	黄：おもにエネルギーのもとになる食品	緑：おもに体の調子を整えるもとになる食品	
8	水	○	ごはん まつかぜやき とうにゅうなべ てづくりななくさふりかけ 春の七草	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ 豆腐 豆乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 さとう ごま じゃがいも	にんじん 長ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ 白菜 えのきたけ れいとうコーン 小松菜 せり かぶ葉	607 26.6
9	木	○	はっぼうおこわ にらたまのあますあんかけ はるさめスープ 鏡開き	ぶた肉 えび 牛乳 鶏卵 とり肉 豆腐	米 もち米 ごま油 米サラダ油 じゃがいも さとう でん粉 くず粉 はるさめ	干しいたけ にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ えのきたけ にら キャベツ 小松菜	608 27.4
10	金	○	もちしのだうどん はなやさいのツナカレーいため くだもの 鏡開き	ぶた肉 油あげ 牛乳 ツナ缶	れいとううどん もち さとう オリーブ油	干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ ブロッコリー カリフラワー れいとうコーン みかん	648 26.9
14	火	○	わかめごはん かしわのひきずり じゃがいものごまみそあえ	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 とり肉 かまぼこ 厚揚げ みそ	米 米粒麦 ごま しらたき さとう じゃがいも	ごぼう 生しいたけ えのきたけ 長ねぎ 白菜 しゅんぎく 小松菜	647 25.9
15	水	○	あずきとさつまいものごはん ぶりのてりやき いりなます みそしる 小正月	小豆 牛乳 ぶり 油あげ わかめ 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも ごま 三温糖 米サラダ油 さとう	れんこん 大根 にんじん 白菜 長ねぎ	622 25.1
16	木	○	アーモンドトースト グラーシュ だいきりサラダ 世界の料理 【スロバキア】	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ	食パン アーモンド マーガリン さとう ラード じゃがいも ごま油 米サラダ油	にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ ホールトマト きゅうり 緑豆もやし	581 22.2
17	金	○	ぶたにくのみそいためどん あっさりワカメスープ 【お祝いデザート】 いがぐりくん	ぶた肉 かまぼこ みそ 牛乳 わかめ 鶏卵	米 米粒麦 米サラダ油 さとうくず粉 ごま油 ごま さつまいも バター 栗甘露煮 薄力粉 そうめん	たまねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが	736 25
20	月	○	ちゅうかふうちゃめしコーンいり ジャージャンどうふ こまつなとひじきのナムル	牛乳 みそ 厚揚げ ぶた肉 芽ひじき	米 ごま油 ごま 米サラダ油 さとう くず粉 でん粉	れいとうコーン パセリ しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく 長ねぎ キャベツ 小松菜 緑豆もやし	599 23.5
21	火	○	とりにくとほうれんそうのドリア ポトフ くだもの	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ ワインナーソーセージ いんげん豆	米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 バター 薄力粉 パン粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 ほうれん草 にんにく キャベツ いちご	643 22.8
22	水	○	ごはん みそふうみさつまあげ じゃことおかかのあえもの けんちんじる のりのつくだに	牛乳 たら めだい とびうお モウカサメ 大豆 凍り豆腐 鶏卵 みそ ちりめんじゃこ 粉かつお とり肉 豆腐 のり	米 米粒麦 薄力粉 さとう 米ぬか油 こんにゃく さといも	しそ 長ねぎ にんじん たまねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 緑豆もやし ごぼう 大根	650 31.2
23	木	○	あぶらぶどん みそしる しろいんげんプリン	鶏卵 牛乳 油あげ わかめ みそ 白いんげんペースト	米 米粒麦 油麩 さとう くず粉 グラニュー糖 黒砂糖	にんじん たまねぎ チンゲンサイ 大根 長ねぎ 小松菜	657 24.1
24	金	○	コッペパン てづくりみかんジャム クジラのメンチカツ キャベツいりコーンポタージュ 全国 学校給食 週間	牛乳 くらげ肉 鶏卵 生クリーム	コッペパン さとう コーンスターチ パン粉 薄力粉 バター 米サラダ油	みかん缶 オレンジジュース たまねぎ にんにく キャベツ にんじん クリームコーン缶 コーン缶ホール パセリ	685 25.5
27	月	○	チャンポンメン あおのりビーンズポテト ミニトマト	ぶた肉 いか ちくわ 牛乳 大豆 青のり	米サラダ油 くず粉 むし中華めん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 緑豆もやし 長ねぎ ミニトマト	596 24.7
28	火	○	カレーライス じゃこいりサラダ	ぶた肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 さとう ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	665 20.3
29	水	○	ごはん さわらのさいきょうやき こまつなのびたし せんべいじる 郷土料理 【青森県】	牛乳 さわら みそ 油あげ とり肉 豆腐	米 米粒麦 さとう 米サラダ油 こんにゃく 南部せんべい	しょうが 長ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ぶなしめじ	614 28
30	木	○	ゆかりごはん ちくぜんに わかさぎのかんろに 郷土料理 【福岡県】	牛乳 とり肉 わかさぎ	米 米粒麦 ごま こんにゃく さといも ごま油 さとう でん粉	にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ さやいんげん しょうが	587 22.9
31	金	○	キムタクチャーハン とうふシューマイ チンゲンサイのミルクスープ 練馬大根の たくあん使用	ぶた肉 鶏卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 米サラダ油 しゅうまいの皮 ごま油 薄力粉 バター	たくあん キムチ しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ れいとうコーン チンゲンサイ	628 25.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 1月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県です。

その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。

※ 1月のくだものは、みかんといちごを予定しています。

早ね早おき朝ごはん



給食費の徴収にご協力いただき、ありがとうございます。

ご協力のおかげで今年度も無事給食が提供できています。

ありがとうございます。